

2月



令和8年1月30日
仁田マーガレット保育園

新しい年を迎えて1カ月が過ぎようとしています。暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒い日が続いています。肌に触れる冷たい風に頬を赤らめながら、子ども達は元気に遊んでいます。感染予防のために体を温める料理で体温を上げましょう。また卒園・進級まで残りあとわずかとなりました。引き続き元気に過ごしましょう。



【2月3日は節分】



旧暦では立春が1年の始まりとされ、季節の変わり目には邪気（鬼）が生じると考えられており、その鬼を追い払い無病息災を願います。ご家庭で1年の健康と幸せをお祈りしましょう。



豆まき



大豆を炒った「福豆」に「鬼は外、福は内」と言いながらまくことで悪い鬼（病気）を追い払い、豆まきが終わったら福豆を自分の年の数だけ食べて1年の健康を願います。

注意

硬くて、かみ砕く必要がある豆は、窒息や誤嚥のリスクがあるので5歳以下の子供には食べさせないようにしましょう。



恵方巻を食べる



福を巻き込んだ巻き寿司1本を、恵方（その年の縁起の良い方角）をむいて、願い事をしながら無言で丸かぶりします。

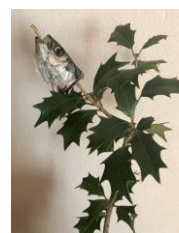
今年の方角は「北北西」です。

注意

海苔は子どもにとっては噛みちぎりにくく、注意が必要です。

鰯（いわし）と柊（ひいらぎ）で魔除け

ヒイラギの枝にイワシの頭を刺して戸口に飾るのは、鬼の苦手なイワシの臭いと、ヒイラギのとげで鬼を退散させる意味があります。



リサイクルをしていますか？

リサイクルのようすを子どもに見せることで、環境に対する考え方が深まります。例えば飲んだ後の牛乳パックをよく洗います。洗った後は、切り開いて乾燥させ、何枚かまとまったら束ねて近くの（回収所の設置されている）スーパーなどに持って行きましょう。

Let's Cook!



【食パンで恵方巻ロール】

【材料】
食パン（8枚切り）1枚
ジャム 100g
ヨーグルト 大さじ2
砂糖 適量

【作り方】

- ① ヨーグルトは水を切る。
 - ② 食パンの耳を切っておく。
 - ③ 水切りしたヨーグルトにジャムを入れ、よく混ぜる。（お好みで砂糖を加える）
 - ④ ラップをしいた上に②の食パンを置き、全体に薄く③を塗る。
 - ⑤ ラップごと食パンを包んでロール状にして巻いていく。
- ※フルーツ缶詰などを細かく切って入れてもおいしくできます。

調理体験のすすめ

配膳の準備、下ごしらえ、野菜の皮むき、ごまをするなど、食材を自分で調理する事で、食に対する親しみと感謝の念が深まります。ご家庭で食材に触れる機会を、出来ることから少しずつやってみましょう。

